صحتك

من تعزيز المناعة إلى مكافحة الربو... فوائد غير متوقعة للغناء

الغناء يلعب دوراً كبيراً في دعم الصحة النفسية والجسدية (رويترز)

لندن: «الشرق الأوسط»

نُشر: 12:43-14 ديسمبر 2025 م . 23 جمادى الآخرة 1447 هـ

لطالما ارتبط الغناء بالبهجة وتخفيف التوتر، ولكنه في الواقع يلعب دوراً أعمق في دعم الصحة النفسية والجسدية، وفق ما تؤكده دراسات وتجارب حديثة في هذا المجال.

وفيما يلي عدد من أبرز الفوائد التي يعود بها الغناء على الصحة، وفقاً لما ذكرته صحيفة «التلغراف» البريطانية، نقلاً عن مجموعة من خبراء الصحة.

تحسين المزاج

تقول ماريان رزق اللّٰه، مديرة مركز شمال لندن للعلاج بالموسيقى: «يُفرز الغناء الإندورفين والدوبامين والأوكسيتوسين، وهي مواد كيميائية تُشعرنا بالسعادة والترابط، كما أنه يُحفز العصب المبهم، مما يُخفف التوتر ويُحسِّن المزاج».

تقوية المناعة

إذا كنت ترغب في الوقاية من الأمراض، فإن غناء أغانيك المفضلة بدلاً من مجرد الاستماع إليها قد يساعدك في هذا الأمر.

وفي إحدى الدراسات الألمانية، طُلب من المشاركين إما الغناء وإما الاستماع إلى الموسيقى في مناسبتين منفصلتين. ووجدت الدراسة أن أولئك الذين قاموا بالغناء أنتجوا مستويات أعلى من الغلوبولين المناعي «أ»، وهو جسم مضاد يعمل كخط دفاع أول مهم للجهاز المناعي.

وقادت الدكتورة ديزي فانكورت، أستاذة علم النفس البيولوجي وعلم الأوبئة في جامعة كوليدج لندن، دراسات كثيرة حول تأثير الغناء على جهاز المناعة. إحدى هذه الدراسات التي تناولت مرضى السرطان، وجدت أن الغناء لمدة ساعة واحدة فقط أسبوعياً أدى إلى زيادة في السيتوكينات، وهي بروتينات الجهاز المناعي التي تساعد الجسم على مكافحة الأمراض الخطيرة.

وأشارت فانكورت إلى أن الاستجابة المناعية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية.

وأوضحت قائلة: «يرتبط المزاج الإيجابي بانخفاض مستويات الالتهاب، لذا فإن الاستجابة المناعية التي نراها هي على الأرجح جزء لا يتجزأ من الفوائد النفسية للغناء».

تحسين الذاكرة والقدرات الذهنية

هناك سبب وجيه يجعل الأطفال يجدون حفظ جداول الضرب أسهل عندما يستمعون إلى الموسيقى، فالعلاقة بين الغناء والذاكرة قوية، فهو يُفعِّل أجزاءً متعددة من الدماغ في آن واحد -المناطق السمعية والحركية والعاطفية واللغوية- مما يُعمِّق عملية التشفير والاسترجاع في الدماغ.

وأظهرت بعض الدراسات أن الغناء يُحسِّن الذاكرة طويلة المدى، والطلاقة اللفظية، واسترجاع الكلمات لدى مرضى الخرف.

وتقول فانكورت: «إن منطقة الدماغ المسؤولة عن الذاكرة الموسيقية طويلة المدى هي من آخر المناطق التي تتأثر بشدة بالخرف، ولهذا السبب قد ينسى مرضى الخرف هوية الآخرين، ولكنهم قد يتذكرون الموسيقى. ولأن الموسيقى تحمل في طياتها ارتباطاً عاطفياً، فغالباً ما يستطيعون استرجاع ذكريات مرتبطة ببعض الأغاني».

ولمن يرغبون في الحفاظ على صحة أدمغتهم مع التقدم في السن، يُمكن أن يكون الغناء أداة مهمة.

وقد وجدت دراسة حديثة أجرتها جامعة إكستر على مجموعة من الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 40 عاماً، أن الغناء المنتظم يُحسِّن الذاكرة والقدرة على حلِّ المهام المعقدة.

ووجد باحثون من جامعة إدنبرة أن الأشخاص الذين مارسوا الغناء في أثناء تعلم اللغة الهنغارية -وهي لغة صعبة للغاية- كانوا أكثر إتقاناً لها بمرتين من أولئك الذين اكتفوا بترديد العبارات دون غناء.

وفي دراسة أخرى من جامعة هلسنكي، وُجد أن الغناء يُساعد في إصلاح شبكة اللغة في الدماغ لدى الأشخاص الذين أصيبوا بسكتات دماغية. وقد زادت هذه الممارسة من حجم المادة الرمادية في الدماغ، والتي تلعب دوراً محورياً في الإدراك.

مكافحة الربو

يقول ستيفن كليفت، الأستاذ الفخري بجامعة كانتربري كرايستشيرش، والذي أجرى بحوثاً عن فوائد الغناء الصحية: «هناك أدلة متزايدة تُشير إلى أن الغناء نشاط مفيد للغاية للأشخاص الذين يعانون من صعوبات في التنفس، نتيجة لحالات مثل الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن».

وفي تجربة أجراها باحثون في جامعة موناش بمدينة ملبورن الأسترالية عام 2025، شارك مرضى مصابون إما بداء الانسداد الرئوي المزمن وإما بمرض الرئة الخلالي -وهو مصطلح عام يشمل الحالات التي تُسبب تندباً تدريجياً في أنسجة الرئة- في جلسة غناء جماعي عبر الإنترنت مدة 90 دقيقة، مرة واحدة أسبوعياً على مدار 12 أسبوعاً. وأفاد المشاركون بتحسن ملحوظ في جودة حياتهم مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تُشارك في الغناء.

وفي دراسة تركية حديثة أخرى أُجريت على أطفال مصابين بالربو، وُجد أن أولئك الذين أكملوا تدريباً على الغناء بالإضافة إلى برنامج تمارين رياضية، أظهروا تحسناً ملحوظاً في مؤشرات حيوية، بما في ذلك ذروة تدفق الزفير والشعور بضيق التنفس بعد بذل مجهود، مقارنة بمن مارسوا التمارين الرياضية فقط.

ويقول كليفت: «يكمن السر في أننا عندما نغني نأخذ عادةً نفساً عميقاً وقصيراً، ثم نزفر زفيراً مطولاً. ومع مرور الوقت، يُساعد ذلك على تقوية عضلات الجهاز التنفسي، مما يُحسّن التنفس ويدعمه».

تعزيز صحة القلب

وفقاً لمراجعة بحثية حديثة نُشرت العام الماضي في المجلة الأوروبية لأمراض القلب، يُعدُّ العلاج بالموسيقى، وخصوصاً الغناء، وسيلة فعَّالة لتعزيز صحة القلب.

كما وجدت دراسة أُجريت عام 2021 أن الغناء يُحدث تأثيرات مماثلة للمشي السريع على القلب والجهاز التنفسي، بما في ذلك رفع معدل ضربات القلب لدى المشاركين إلى مستويات أعلى من تلك التي تُلاحظ عند المشي بسرعة 4 كيلومترات في الساعة.

ونتيجة لذلك، يُمكن أن يُساعد الغناء على إنقاص الوزن. فحسب معهد لندن للغناء، تحرق ساعة واحدة فقط من الغناء وقوفاً نحو 140 سعراً حرارياً للشخص الذي يزن 150 رطلاً (68 كيلوغراماً)، ويزداد عدد السعرات الحرارية المحروقة لمن يزيد وزنهم على ذلك.

التخفيف من حدة الألم

تعمل الإندورفينات والأوكسيتوسين التي تُفرز عند الغناء كمسكنات طبيعية للألم، كما أن انخفاض هرمونات التوتر -بما فيها الكورتيزول- يُخفف من حدة الألم.

ووجدت مراجعة منهجية لتأثير الغناء الجماعي على الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة، أن الغناء -في معظم الدراسات- يُخفف من شدة الألم.

كما وجدت دراسة تجريبية حديثة أخرى أُجريت على 40 شخصاً بالغاً يتمتعون بصحة جيدة، أن الغناء يزيد من قدرة تحمل الألم -أي المدة التي يمكنهم فيها تحمل المؤثرات المؤلمة- مقارنة بالاستماع إلى الموسيقى أو الصمت.